

RETRAITE MILDHEID & MINDFULNESS

Dinsdag 4 – zondag 9 april 2023

Van **dinsdag 4 april – zondag 9 april (eerste paasdag) 2023** zal er een 5 etmalen durende retraite Mildheid & Mindfulness worden georganiseerd in het mooie, landelijk gelegen Zencentrum Noorder Poort te Wapserveen (Dr).

Mildheid:

Op de schaal van een ‘welzijnsthermometer’ richt compassie zich op de temperaturen ónder het nulpunt en heeft als wens pijn en lijden te verzachten. Vriendelijkheid richt zich op de temperaturen bóven het nulpunt en streeft naar het bevorderen van het welzijn van onszelf en dat van anderen. Vriendelijkheid en compassie zijn hartverwarmend en kunnen worden samengevat in de term ‘mildheid’. Mildheid maakt het hart open en acceptierend, waardoor we vrede kunnen sluiten met onszelf en met de wereld om ons heen.

Mindfulness:

Mindfulness of opmerkzaamheid verwijst naar het vermogen erkennend én objectief gewaar te zijn wat zich op het moment in of aan ons voordoet, zonder direct over te hoeven gaan tot het be- of veroordelen of rationeel analyseren van wat wordt waargenomen. De beoefening van mindfulness is eeuwenoud en heeft o.a. een centrale rol bij vipassana- of inzichtmeditatie. Tegenwoordig worden de basisprincipes van mindfulness zeer succesvol toegepast bij chronische pijn en stress, vermoeidheid en depressie.



Zencentrum Noorder Poort Wapserveen

Het programma:

Er wordt gemediteerd volgens een vaststaand gezamenlijk meditatieprogramma, met periodes van zit- en loopmeditatie en informele meditatieoefeningen, zoals ligmeditatie of het maken van buigoefeningen. Als extra ondersteuning in de beoefening worden oefeningen aangereikt m.b.t. mildheid- of *mettā*-meditatie. In overleg met de begeleider kun je echter ook een individueel opgesteld meditatieprogramma volgen, waarbij meer rekening gehouden wordt met individuele behoeftes en eventuele gezondheidsbeperkingen. De retraite vindt plaats in stilte. De begeleiding bestaat uit regelmatige inleidingen met betrekking tot loop- en zitmeditatie. Daarnaast worden dagelijks bewegingsoefeningen begeleid en zijn er individuele en groepsmatige uitwisselingsgesprekken over het meditatieproces.

Locatie: Zencentrum Noorder Poort, Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen (tel. 0521-321204)

Data en tijden: De retraite begint dinsdag 4 april om 14.00 u. en eindigt zondag 9 april om 14.00 u.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining
inzichtmeditatie, en boeddhistische psychologie

Mobiel: 06-19043565
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Web: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03SNSB0858403447
BTW: NL820646751B01



Frits Koster (geb. '57) is in 1979 in aanraking gekomen met inzichtmeditatie. Hij heeft ruim vijf jaar als boeddhistisch monnik in Zuidoost Azië gemediteerd en boeddhistische psychologie gestudeerd. Frits is uitgetreden in 1994 en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland. Daarnaast heeft hij vele jaren als mindfulness- en compassietrainer gewerkt bij GGZ-Drenthe en bij het Centrum Integrale Psychiatrie in Groningen. Hij is als docent verbonden aan opleidingsinstituten tot mindfulnesstrainer in binnen- en buitenland. Frits is auteur van diverse boeken. Samen met Erik van den Brink heeft hij de training Mindfulness-Based Compassionate Living (MBCL) ontwikkeld. Deze training wordt beschreven in hun gezamenlijke boeken 'Compassievol leven' (Boom, 2016) en het hulpboek 'Compassie in je leven' (Boom, 2019).

Jetty Koster-Heynekamp (geb. '57) is werkzaam geweest als fysiotherapeute, beoefent sinds 1982 inzichtmeditatie en heeft veel ervaring in het werken met mensen met fysieke beperkingen. Zij is gecertificeerd mindfulnesstrainer via het Instituut voor Mindfulness (IvM). Jetty verzorgt tijdens de retraite naast de praktische organisatie ook mindful bewegen en houdingsadviezen. Frits en Jetty hebben samen o.a. 'De kunst van mindful communiceren' (Boom, 2020) en 'Op retraite' (Asoka, 2021) geschreven.

Kosten:

- A. Voor een eenpersoonskamer:** hiervoor bedragen de kosten **€ 640** voor de gehele retraite, hiervan is € 475 voor logies en verblijf en € 165 voor de organisatie- en begeleidingskosten.
- B. Een plek op een tweepersoonskamer:** hiervoor bedragen de kosten **€ 525** voor de gehele retraite, hiervan is € 360 voor het logies en verblijf en € 165 voor de organisatie- en begeleidingskosten.
- C.** Als in het centrum zelf geen kamers meer beschikbaar zijn dan kan gekeken worden naar overnachting in een pension op 300 meter afstand van het centrum. Er zijn daar een- en tweepersoonskamers beschikbaar.
- D.** Alle kosten zijn inclusief 21% btw; de maaltijden zijn meestal veganistisch en in ieder geval vegetarisch. Dekbedden, kussens, beddegoed en handdoeken worden verstrekt door het centrum (of het pension).

Diëten: wat betreft diëten hanteert de Noorder Poort het volgende strikte beleid: er zal alleen rekening worden gehouden met diëten op voorschrift van een medisch specialist of natuurarts. Dit omdat de keuken van de Noorder Poort niet is uitgerust om rekening te houden met uitgebreide dieetvoorschriften.

Meer info: meer informatie kan verkregen worden via Jetty Heynekamp, info@mindfulnesstraining.nl of 0594-621807). Zie ook www.mindfulnesstraining.nl en www.fritskoster.nl.

Opgave: om te kunnen weten of de retraite doorgang kan vinden graag z.s.m. aanmelden als je mee wilt doen. Je kunt hiervoor digitaal aanmelden via de website of het bijgevoegde aanmeldingsformulier invullen en opsturen. Je opgave is pas geldig na het overmaken van een aanbetaling van € 150 op IBAN: **NL03 SNSB 0858 4034 47** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'paasretraite 23'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag dan worden overgemaakt.

Na opgave ontvang je een week voor aanvang van de retraite een bevestiging met meer gedetailleerde informatie over het verblijf op de Noorder Poort.

N.B. Frits en Jetty zijn niet bereikbaar tussen 14 januari - 14 februari 2023.

Aanmeldingen met aanbetaling worden z.s.m. daarna verwerkt op datum van binnenkomst.

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining
inzichtmeditatie, en boeddhistische psychologie

Mobiel: 06-19043565
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Web: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03SNSB0858403447
BTW: NL820646751B01

Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness

Peperweg 9, 9891 AK Ezinge

AANMELDINGSFORMULIER

Voornaam en achternaam: M / V

Adres (straat en huisnummer):

Postcode en woonplaats: Geboortedatum:

E-mailadres: Telefoon:

Beroep/dagbesteding:

Eventueel dieet (alleen op voorschrift van een medisch specialist of natuurarts):

Meditatie-ervaring in het kort (methode(s), waar bij wie, sinds hoe lang, regelmaat):

Ik wens mee te doen aan de retraite 'Mildheid & Mindfulness' van **4-9 april 2023** en stem in met de kosten (inclusief 21% btw):

Voor een plek op een 1-persoonskamer: € 640.

Voor een plek op een 2-persoonskamer € 525.

Contactpersoon en (mobiel) telefoonnummer bij noodgevallen:

Ik geef me op voor de bovengenoemde retraiteperiode. Ik weet dat als ik bepaalde oefeningen – om welke reden dan ook – niet kan of niet wil doen, ik op geen enkele wijze verplicht ben deze oefeningen te doen. Ik weet ook dat ik de begeleiders niet verantwoordelijk kan stellen voor letsel als gevolg van deze oefeningen.'

Je opgave is pas geldig na het overmaken van een aanbetaling van € 150 op IBAN: **NL03 SNSB 0858 4034 47** van Trainingsbureau Mildheid & Mindfulness te Ezinge, o.v.v. 'paasretraite23'. Hierna krijg je - als bevestiging - een factuur thuisgestuurd voor het gehele bedrag. Na aftrek van de aanbetaling kan het restbedrag dan worden overgemaakt.

Datum: .. / .. /

Handtekening:

Voorlichting en training:
mindfulness- en compassietraining
inzichtmeditatie, en boeddhistische psychologie

Mobiel: 06-19043565
E-mail: info@mindfulnesstraining.nl
Web: www.fritskoster.nl

K.v.K: Groningen 02067518
IBAN: NL03SNSB0858403447
BTW: NL820646751B01